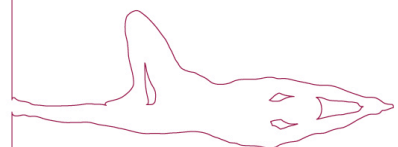


le cosmos frémit en ta propre demeure



**Yoga** [yug = unité ] \_\_\_\_\_

## Yoga du Cachemire avec Caroline Rousset

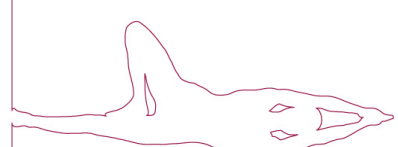
A Toulouse, les 3 et 4 novembre 2018



« Quand Toi-même Tu frémiss, Tu déploies le monde entier »

Le yoga du Cachemire est tout entier tourné vers l'écoute, célébration du vivant. Cette écoute de ce qui est, dans l'instant, révèle, en-deça des tensions, crispations, peurs qui nous voilent, un corps vibrant, silencieux, habité par la joie, un corps qui fait un avec le monde.

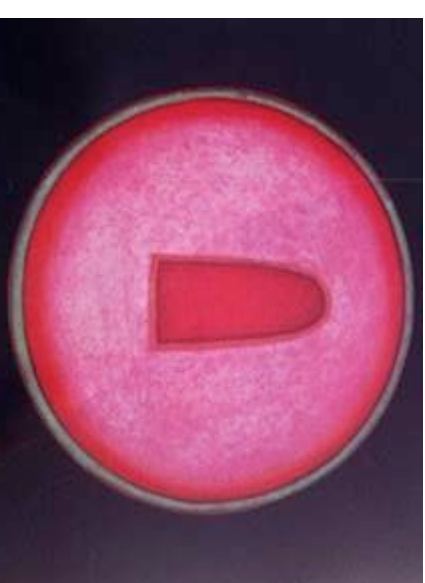
le cosmos frémit en ta propre demeure



**Yoga** [yug = unité ] \_\_\_\_\_

## Yoga du Cachemire avec Caroline Rousset

A Toulouse, les 3 et 4 novembre 2018



« Quand Toi-même Tu frémiss, Tu déploies le monde entier »

Le yoga du Cachemire est tout entier tourné vers l'écoute, célébration du vivant. Cette écoute de ce qui est, dans l'instant, révèle, en-deça des tensions, crispations, peurs qui nous voilent, un corps vibrant, silencieux, habité par la joie, un corps qui fait un avec le monde.

## l'enseignante et les informations pratiques



Touchée par la tradition shivaïte du Cachemire, Caroine Rousset, enseignante de yoga et Gestalt-thérapeute, partage les pratiques qu'elle explore au quotidien depuis une douzaine d'années. Elle accompagne des personnes en individuel et donne des stages en France, Suisse et Italie. Plus d'information sur [www.laisser-etre.com](http://www.laisser-etre.com)

**Les pratiques** explorées trouvent leur source dans l'écoute et favorisent l'émergence de la joie, du silence, de l'intensité qui sont notre état naturel :

- Respirations, poses de yoga (Asanas), abordées dans la lenteur, le ressenti corporel et le respect des limites corporelles;
- Méditation en mouvements spontanés issus du souffle ou danse de Shiva, qui permet une grande liberté émotionnelle ;
- Visualisations et respirations dans l'espace qui favorisent l'émergence du corps de vibration.

**Lieu:** Ekayoga, 32 rue du Général Jean Compas  
Tapis, coussins et couvertures sur place.

**Horaires :** 10h-12h/14h-17h30 ; accueil dès 9h30.

**Prix :** 150 euros, 1 journée 90 euros.

**Inscription :** par courriel à [info@laisser-etre.com](mailto:info@laisser-etre.com)  
avec vos coordonnées (tel., adresse, courriel), ainsi qu'un acompte de 80 euros, 40 euros pour une journée.

**Plus d'informations** par courriel ou par tel. : +41 78 742 16 48.

## l'enseignante et les informations pratiques



Touchée par la tradition shivaïte du Cachemire, Caroine Rousset, enseignante de yoga et Gestalt-thérapeute, partage les pratiques qu'elle explore au quotidien depuis une douzaine d'années. Elle accompagne des personnes en individuel et donne des stages en France, Suisse et Italie. Plus d'information sur [www.laisser-etre.com](http://www.laisser-etre.com)

**Les pratiques** explorées trouvent leur source dans l'écoute et favorisent l'émergence de la joie, du silence, de l'intensité qui sont notre état naturel :

- Respirations, poses de yoga (Asanas), abordées dans la lenteur, le ressenti corporel et le respect des limites corporelles;
- Méditation en mouvements spontanés issus du souffle ou danse de Shiva, qui permet une grande liberté émotionnelle ;
- Visualisations et respirations dans l'espace qui favorisent l'émergence du corps de vibration.

**Lieu:** Ekayoga, 32 rue du Général Jean Compas  
Tapis, coussins et couvertures sur place.

**Horaires :** 10h-12h/14h-17h30 ; accueil dès 9h30.

**Prix :** 150 euros, 1 journée 90 euros.

**Inscription :** par courriel à [info@laisser-etre.com](mailto:info@laisser-etre.com)  
avec vos coordonnées (tel., adresse, courriel), ainsi qu'un acompte de 80 euros, 40 euros pour une journée.

**Plus d'informations** par courriel ou par tel. : +41 78 742 16 48.